

К. А. Бибихина

**ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ
ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
(НА ПРИМЕРЕ БАЙКАЛОВСКОГО РАЙОНА И ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА)**

Изменения условий жизни людей в связи с выходом на пенсию поставили их перед необходимостью адаптироваться к этим процессам. Несмотря на то, что данные процессы изучаются не один год, механизм адаптации к жизни в пожилом возрасте фактически вне внимания исследователей даже на понятийном уровне. Пожилому возрасту присущи большинство проблем, такие как: ухудшение состояния здоровья, снижение способности к самообслуживанию, неустойчивое материальное положение, утрата привычного социального статуса. Наступление пожилого возраста является для отдельного человека источником социального риска, проблемы пожилых людей имеют объективные основания, носят долговременный характер и требуют постоянного внимания, поиска дополнительных материальных, кадровых и других ресурсов в новых для современной России рамках социальной политики в отношении пожилых людей.

Организация работы по поддержанию социально-культурной и физкультурно-оздоровительной активности пожилых людей ведется путем укрепления функциональных структур, ориентированных на обеспечение гражданам старшего поколения равных условий и возможностей для полноценной жизни. Осуществляется разработка и реализация программ по обеспечению деятельности разностороннего характера, адресованных различным группам пожилых людей, с акцентом на преодоление социального отчуждения, освоение требований изменяющегося окружения и взаимодействие с ним. Создаются условия для расширения неформальных контактов через организацию различных клубов для пожилых людей, развитие сети спортивно-развлекательных центров и туризма пожилых людей.

Организация досуга является одним из важных элементов реабилитации и ухода за пожилыми людьми. В последнее время разрабатываются новые технологии социокультурной реабилитации, способствующие социальной адаптации слабо защищенных групп населения. Проблема внедрения пожилых и людей старческого возраста в социокультурную жизнь общества предусматривает разработку и реализацию специальных программ в сфере культурной и оздоровительной политики. «Социальное» предусматривает различные формы взаимодействия пожилых между собой и с окружающей их средой, а «культурное» предполагает получение определенных результатов этого взаимодействия.

Досуг и отдых в работе со старшим поколением направлены на реабилитацию пожилых людей путем достижения жизненно важных для них целей. Разнообразие целей, возникающих в реабилитационном процессе, связана с определенными типами функциональных нарушений (сенсорные дефекты, нарушения опорно-двигательного аппарата, некоторые органические заболевания и т. д.). Технология физкультурно-оздоровительной и курортно-рекреационной деятельности ориентирована на оздоровление образа жизни людей и организацию физкультурно-оздоровительной деятельности.

По данным газеты «Российская газета», средняя продолжительность жизни в Свердловской области – 69 лет: 61,7 – у мужчин и 74,3 – у женщин. На здоровье уральцев влияют такие факторы, как химическое и радиоактивное загрязнение, уровень шума в городах и селах, в том числе в производстве, стресс и даже неустойчивая уральская погода.

Поэтому на всех территориях создаются центры, которые проводят различного мероприятия по социальной и физкультурно-оздоровительной работе с пожилыми людьми.

Например, в Байкаловском районе Свердловской области «Комплексный центр социального обслуживания населения» работает 21 год. Сегодня он включает отделения социального обслуживания на дому, срочной социальной помощи, отделение временного проживания (сроком до 6 месяцев), социально-реабилитационное отделение, участковая служба, пункт проката. Ежегодно поддержку соцработников получают 4000 человек. Так, в Липовском социально-реабилитационном центре (Байкаловский район, Свердловская область) для пожилых людей формируются группы отдельно для женщин и мужчин пенсионного возраста. В этом центре можно пройти медицинское обследование у терапевта, кардиолога, окулиста и других специалистов по видам хронических заболеваний для определения степени допустимой физической нагрузки. В программу оздоровления и реабилитации пожилых людей включаются не только практические занятия, но и лекции, беседы о здоровом образе жизни, участие в спортивных выступлениях, соревнованиях. Все это не только уменьшает дефицит физической активности пожилых людей, но и создает условия для их общения в коллективе единомышленников, расширяет общий кругозор членов ФОГ, поддерживает постоянный жизненный тонус. Самыми любимыми занятиями для занимающихся в данном реабилитационном центре являются занятия на свежем воздухе – дендротерапия (метод лечения и профилактики, основанный на целебных свойствах деревьев). Также пожилые люди занимаются скандинавской ходьбой, которая доступна всем вне зависимости от пола, возраста и состояния подготовленности, особенно она полезна для лиц старшего возраста. Занимаются в тренажерном зале, в котором имеется беговая дорожка, велотренажер, мячи гимнастические, обручи и т. д. Липовский реабилитационный центр находится в лесопарковой зоне, поэтому положительным фактором является то, что мероприятия проводятся на свежем воздухе. Услуги, предоставляемые центром, доступны практически для всех лиц пожилого возраста.

На базе этого центра создана «Школа пожилого возраста», целью которой является реализация образовательных, информационных, просветительских программ обучения граждан пожилого возраста навыкам социальной адаптации, повышение конкурентоспособности на рынке труда, продление активного долголетия, сохранение здоровья, психологической устойчивости, повышение правовой и экономической культуры, ликвидация компьютерной и информационной неграмотности, преодоление одиночества, овладение навыками прикладного творчества, передача жизненного опыта молодому поколению.

Что касается больших мегаполисов, к примеру, в Екатеринбурге в каждом районе города проходят различные мероприятия для пожилых людей: выставки, встречи, приемы и концерты. Октябрьский район в честь празднования дня пожилого человека подготовил свою обширную праздничную программу. Она включала в себя как тематические мероприятия, так и мероприятия по социальной поддержке пожилых людей. Цель проведения Дня пожилого человека – привлечение внимания к проблемам людей пожилого возраста, прежде всего к проблеме общения поколений. Их жизненный опыт, их мудрость, более серьезный подход к решению проблем являются нужными и важными для нашей повседневной жизни. Открыто очень большое количество социальных и физкультурно-оздоровительных центров, оборудованных высококласным оборудованием, которое позволяет выявить проблемы относительно здоровья пожилых на ранней стадии их возникновения.

Население старше трудоспособного возраста в г. Екатеринбурге – 269 000. Численность пенсионеров, состоящих на учете в органах социальной защиты населения (на конец 2007 года), – 337 400 человек. В Байкаловском же районе Свердловской области все население составляет 16 294 (по данным на период 2010 г.).

Сравнивая данные по количеству лиц пожилого возраста на небольшой территории (район) и в мегаполисе, можно заметить, что и количество организаций, которые занимаются

непосредственно с данной группой населения, значительно отличается. Также и количество мероприятий, качество предоставляемых услуг, востребованность их на уровне большого города резко отличается. Значение и роль специальных организованных усилий, направленных на обеспечение полноценного отдыха, в современных условиях становятся все более ощутимыми. Отдых, организуемый на основе точного знания психологии и физиологии пожилого человека и учета соответствующих психофизиологических закономерностей, позволяет решать физкультурно-оздоровительные задачи с гораздо большей эффективностью. Каждый раз, когда человек становится участником совместных развлекательных занятий, у него, так или иначе, возникает чувство общности с другими. Такие занятия всегда основаны на обязательной координации усилий, взаимной помощи и взаимной выручке. Это помогает решить одну из главных проблем пожилых людей – чувство отрешенности, ненужности обществу.

Сложившаяся практика действующих в течение ряда лет в нашей области физкультурно-оздоровительных групп показывает, что, как правило, на их основе создаются клубы по интересам, самодеятельные художественные коллективы, осуществляются коллективные выезды на природу, экскурсии. Общность интересов и жизненных устремлений пробуждают у пожилых людей творческие способности. Разнообразные и нужные дела, в которых участвуют члены групп здоровья, дают устойчивое ощущение своей причастности к общественной жизни. Таким образом, физкультурно-оздоровительная работа с лицами престарелого возраста позволяет воздействовать на все аспекты здоровья пожилых людей – физического и духовного, способствует активному долголетию.

УДК 303.1:004-053.81

О. М. Богайчук

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ВЕБ-ТЕХНОЛОГИЙ: ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИНТЕРНЕТ-ИССЛЕДОВАНИЙ МОЛОДЕЖНОЙ АУДИТОРИИ

Профессор Массачусетского технологического института Шерри Теркл еще в 1995 г. заметила тенденцию широкого распространения Интернета среди масс и в своей работе «Identity in the Age of the Internet» рассмотрела Глобальную сеть как новые возможности для исследователей. Интернет в рамках социологической мысли, по мнению Теркл, стоит рассматривать как новый канал доступа к объекту для проведения традиционных количественных и качественных исследований. Кроме того, появление новых форм взаимодействия внутри сети заставляет задуматься о разработке методологии их изучения: «Виртуальная реальность бросает исследователям новый методологический вызов: каким образом, и в каких целях можно использовать методы онлайн-интервью, и стоит ли вообще это делать» [1, с. 71–72].

В настоящее время многие исследовательские компании действительно используют интерактивные возможности интернет-технологий и проводят онлайн-исследования различных форм [2, с. 34]. Приведем краткое описание некоторых из них.

Опрос через электронную почту применялся в исследованиях с самого начала распространения Интернета и в наше время практически утратил свою актуальность в связи с низкой возвращаемостью анкет.

Онлайн-опросы (опросы на сайтах) – это широко распространенное направление интернет-исследований как в России, так и за рубежом. Сегодня опросы на сайтах ведутся по